RECOVERY KERNEL

Ẹ̀yà Àìtólẹ̀jọ̀.

Ìṣe ìṣésẹ tí ó ń ṣiṣe nípa ìfẹ́.

Ibioloji, ìlera, àti ìdánimọ̀rẹ̀.

Ṣe koṣe. Kóko si ìlera.

Ìyẹ̀ ìdàmú tí ọ jẹ́ gigá jùlọ nínu àìgbàyà.

Èyí ni bí ó ṣe yàtọ̀, nítorí pé ìṣoòrọ náà gbọdọ ṣiṣe láti inú àwọn ohun elere.

Ìwọn ìṣe ìṣeṣẹ́ tí ó ní ìpinnu (Compulsive Sexual Behavior Disorder) wa nínú ICD-11 (WHO 2022). Àkójọ dopamine, ìdágbádò receptor opioid, àti ohun tó ń ṣíṣẹ́ láti mu ìrànlọwọ – èyí jẹ́ biology. Ìpàdé ìsìlẹ̀ náà ní ìtójúmọ̀ pẹ̀lú bí ó ti ṣe pọ̀ sí gbogbo ohun tí a mọ̀ pé ọ̀rà nímọ̀.

Ipin 1 – Imọ-ișe Ijirìn.

THE CENTURION – Ișe Sẹksù tí ó jẹ ọ̀kan lára àwọn ìṣẹ̀lẹ̀ ti o ní ìdánimọ̀rín (dopamine) tó pèsè ju gbogbo wọn lọ. Ilana ayé ṣe ríi pé kí ó jẹ bẹ́ẹ̀, pẹ̀lú ìpinnu.

Ìṣe ìgbàjá tí ó jẹ́ ọna akọ̀kòrò fún ìdíwú àwọn èyàn. Àwọn ìtójúmọ̀ ti ní inú àwọn ọdún láé láé tó dá bí o le ṣe pàtàkì láti fi múlẹ̀. Ìpari: ìṣe dopamine tí ó ṣiṣẹ́ pípẹ́ títí ìgbàjá àti ìtójúmọ̀ jẹ́ ọkan nínú àwọn ìṣe dopamine tó ga jù ní ara ẹni èyàn. Èyí kò ṣe pé ohun èyò, òun kìí ṣe ìpèsẹ̀. Ì wà láti ṣèdá bí ìfọkànsìn ọrọ̀-ìdíwú.

Ìpinnu yìí yàtọ̀ ìgbàjáde ọ̀rọ̀ kúrò nínú ohun tó ń ṣẹlẹ̀: orísún ìṣèlú tí a máa ń lò fún ìwádìyàn ọjà náà jẹ́ orísún náà náà pẹ̀lú tí a ṣe fún ìṣe ìgbókun. Èyí ni ohun tó ti ṣee ṣe láti jẹ́ ẹnu-ọna, ó sì ń lò nípa ìrètí. Àìní pàtàkì kò wà nínú ìfẹ́ náà. Àìní pàtàkì wa ní ohun tí o ṣẹlẹ̀ nífẹ̀ tí ìfẹ́ náà bá jáde láti ṣe àwọn èyí tí a fẹ́ ṣe lórí.

1.1 — Àkọsílẹ̀ Kímíkà Oná Ọrọ̀ Pípẹ́.

Ikemokùnṣe ọrọ-	Kí ó ṣe bí?	Àpakan ti o ṣe pataki fún

ìdáná.		ìfọrọwanilẹrù.
Dopamínù – ohun ti o nṣe ifiyesi ati ọpọ.	Ó pọ̀pùn gan nìsípa ìgbà tí a ní ìlera. Ó ṣíṣe ní àkókò ọ̀nà. Ó jẹ́ ohun tó ṣe ifamọ́ràmú – ìfẹ́ láti de ibi tí a fẹ́ lọ sí. Dopamine kò ni ìfarayé, ẹniti o nì. O jẹ́ ìgbiyanju láti gbé ìfarayé náà.	Dòpámínù ni ohun ti o nṣàkóso ìgbésíṣẹ́ – igbà tí a lo láti ṣiṣẹ́ èyàn pẹ̀lú ọ̀rọ̀ sẹ́xù. Bii ó ṣe pàtàkì sí ìwọn ọ̀nà, ìdánimọ̀ fún dòpámínù yáapọ: ohun tó ní àmìrà láti ṣíṣe dòpámínù tí o pèsè láàárín nígbà kan bẹ̀rẹ̀ sí ní ipa kekere, ó sì jẹ́ kí a tàn ìgbésíṣẹ́ lọ sí ohun tí ó ní ìdánimọ̀ tó ga.
Ọpúùrì inu-ara – ìfọn àìmọye.	Endorfin ati enkefalinin ma jẹ ki wọn ṣiṣe láàrin àti lẹ́yìn ìgbà tí a máa nfi orísiríṣi. Èyí ni ó sì ṣe kí ara ẹni ronu pé o ní ìfarabalé, ọpọ̀rọ̀. Ọna tó máa ń ṣiṣe láti fi ohun ti òun kò jẹ (bi heroin, oxycodone) sínì, náà ni ó túmọ sí bí ẹyin orísiríṣi ṣe ṣiṣe láàrin ìgbà tí a máa nfi orísiríṣi.	Èyí ni idi ti naltrexone – ohun elo ti o jẹ ọ̀kan lára awọn ọ̀mọ-iṣeji ti mu-opioid tí a lo fún ìdáná àti ìfọwọ́ṣe – ní àwọn ìmọ̀lẹ̀ tó ṣe pataki lórí ìtànjẹ ìṣéxù. Apakan opioid ti ìgbádun ìṣéxù jẹ́ ọ̀kàn kan, a sì le ṣàkoso rẹ̀ pẹ̀lú ohun elo kanna tí a lo fún ìfọwọ́ṣe.
Ọxítọ́sínì – àṣàmù ìdàgbádò.	Ìyàtọ nì yíò síle nígbà tí a ba nífẹ̀ẹ́rún, nígbà tí a ba nṣe ìṣe ìfẹ, àti nígbà tí a ba n wo ara ẹni lójú. Ó ṣẹ́kùn ìfẹ́ láti máa ń gbọ́nìkan — ìfẹ́ láti ma bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ọ̀kanbìnní kan tí ó ṣe àwọn ìṣe náà pẹ̀lu rẹ. Oxytocin ni ohun tó yí ìṣe ìfẹ sí ìdágbádò ẹmi.	Ìṣe ìgbàjẹ́lú sẹksù tí ó ṣíṣe láti máa ṣe àkópọ̀—awọn ohun ọjà, ìtẹ̀lé ọmọ-ọwọ́ pípẹ́ laísán ìfarabalé—léyìí lè ṣiṣe ìgbàjúlá bíi, ẹniti ò sì ní ìdágbádò oxytocin tí àwọn ohun sẹksù láti ṣe. Àwọn èrò náà jẹ́ pàrà: ìdánimọ̀ dopamine àti awọn apakan opioid ṣíṣe, ṣugbọn apakan ìdágbádò oxytocin kò sí. Èyí ń ṣiṣe àìníkan—ẹnìkan náà ń ṣe ìṣe sẹksù, ṣùgbọ́n ò sì ní ìfarabalé lójúmọ̀.
Vasopressin – ohun elo ti o nṣe ki awọn eniyan ṣàkójúpọ (lárí ọpọ̀ bí).	Ìyàtọ̀ ríṣi ìdánimọ̀ náà ṣiṣẹ́ pẹ̀lú oxytocin láti ṣe àkójópìn tí ọkunrín yóò ní pé. Vasopressin jẹ́ ohun tó ń ṣopọ̀ pẹ̀lú ìfẹ́ láti da abálèbìé sí ọ̀kan, èyí ni "mo fẹ́ òun yìí" náà.	Ìṣe ìgbàpín ọ̀rọ̀ pípẹ́ pẹ̀lú àwọn aláfikun ọpọ̀, lè ṣíṣe ìdánìyàn sí ohun tó ṣe pataki fún ìdágbádògbon vasopressin—láti mú kí ohun kan wà níbẹ̀ níbi tí ńlára, bíi pé àwọn ènìyàn kókèéré ríri láti ṣọ́pín pẹ̀lú ẹni kan láàrin ìṣe ìgbàpín. Ènìyàn tí ó ṣe ìṣe ìgbàpín ní ọ̀rọ̀ tẹ́ẹ̀tẹ́ fún ọdún, lè ríi pé kókèéré ríri láti ṣọ́pín pẹ̀lú ẹni kan jẹ́ ohun tó nìsòrò.
Serotonini – ifiàmọ̀rẹnì kan tí o	Serotonini gba ìlù lẹ́yìn ìṣe àìní, o sì ṣe abawọ̀ fún akoko tí a ò ní	Bí ó ṣe pàtàkì sí ìṣàtúnwọ́ sérótónín ní àkóso MDMA, ìṣe

nṣe ipa láti fi ìlera múlẹ.	ìfẹ́ láti ṣe èèkàn—akoko yìí jẹ́ ìgbà tó ríírí láti yára. Ìyẹn ni ohun tí ó máa ń ṣíṣe láti fi hàn pé kò sùn.	ìgbésẹ̀ tí òun kìí ṣe pípẹ́ le ṣíṣe kí ìṣàtúnwọ́ sérótónín ti o máa ń ṣàkoso ìyánràn ríràn kúrò—eyí yóò sì mu ìdárayí díẹ̀, ìgbésẹ̀ tí òun ó ní láti fẹ́ ohun kan, àti èṣì ọ̀pọ̀lọ́pọ̀ ti o máa ń ní láti ríràn nínú gbogbo ìṣe ìgbésẹ̀.

1.2 — Àpẹẹrẹ Ọ̀tún: Kíni idi ti ìfòkán yìí kò ní ipari?

Báyìí, níbàjú àkóso ìṣe tí ó pọ̀ sí ọ̀pọ̀ àwọn ìṣe mìíràn, ìṣe sẹ́xù tí ó jẹ́ ipòlòwó ní oríṣirísí ńlá ní ohun tó ṣe pataki fún àámú ìgbàjẹ́ tí kò wà nínú ìṣe ìjáǹbá, ere, àti lilo media: Coolidge Effect.

Ìwọn Coolidge jẹ́ ìdánimọ̀ràn sèsé tí o nìtàn ní àwọn ẹranko (ti a ṣe iwadii gan an, ti o wà ní gbogbo awọn oríkí). Ó ṣèyí pé ìfẹ́ sèsé le paṣẹ̀ yóò pẹ̀lú bí ọ̀kanjọ́ tuntun bá wọ. Ọkùnrin ẹranko tí ó ti ṣe ìwájú fún ọkànjọ́ kan kókó lé máa ń bẹ̀rẹ̀ ìṣe sèsé níránlọ́wọ́ ọkànjọ́ tuntun. Èyí kò jẹ́ ohun tí o ṣànyá, bíi àìníbòmójútó — ó jẹ́ ọna ìgbàpín tí o ṣe kí o ní ìdábìnú ayé. Ní àwọn ibi ìgbàpín àkọkọ, rírùfún nípa ohun tí o wà láìsán. Ní ibi ìgbàpín agbélébù, ó jẹ́ láti ṣẹ̀dá.

Kó ṣe pàtàkì.	**Kí ó tún ṣe ìdánimọ̀ ní ààyá tí a nṣe lórí kómputà.**
Ìfẹ́ ìṣe-ìgbàjúlé le pọ̀ sípátẹ́tá àti ohun ọjà tuntun ti o jẹ lára awọn aládúpò. Èyí ṣíṣẹ ní ìgbà díẹ̀, tí ó fúnra ríírí nípa ohun tó wà láìsán, ìlànà àsàyàn, àti ìwọ̀ òun tí a lè ṣe èfídájú. Ìpò sípáta náà ṣíṣẹ daradara nítorí pé àwọn ohun tuntun tí ó wà ní ayé jẹ́ àkójópọ̀.	Àwọn ohun ọ̀nà àti awọn app ìgbà-ìrìn náà nímọ̀ nípa àwọn olùfẹ́ tuntun tí ó le láti ṣíṣe, pẹ̀lú òfiń ọjà. Ìpinnu Coolidge bẹ̀rẹ̀ sí i, nígbà gbogbo tí a rí ohun kan tuntun—aworan, fîdiójì, tàbí ìwé àkọsílẹ́—láti ṣíṣe ìtó dopamine, àyánfẹn náà kò ní pàtàkùn láta bí ó ti yẹ kí ó ṣe, nítorí pé ohun tuntun náà kò ní tàn. Ìyàtọ̀ yìí jẹ́ ọ̀nà kan tí ó túbìn: ọ̀nà kan tí ó tóbi àti tí ó ṣíṣe ìwà dáadáa ju ohunkó kan láti ríírí, tí oríṣiríṣi ìgbàjúle ń ṣe.

Ọdundi 2 - Ìṣe Oriki Ìfẹ: Kíni È, Àti Kíni Ohun Ti Ko Si Ni Rere.

THE CENTURION – Ìṣòrọ ti ọ gbọn láti ṣe àfínísìn lórí ìṣékun, kò sì ní ìbílán. Ìyàràn láti dààbà láti ṣàínú ìṣékun ni ọ ní ìbílán.

Ìfọwọ́ṣe láàrin ìdánimọ̀ sèksù tí ó túrẹ sí àìtó ìgbàjúmọ̀ sèksù kò ní wà lórí ìpín, kò ní wà lórí ohun tó ń ṣiṣẹ, àti pé ohun tó ń ṣiṣẹ náà ṣe ọwọ́ àwọn ìṣe tí a mọ. Ó jẹ́ nípá ìdánimọ̀ láti ṣàkóso èyí, àti bí ìgbàjúmọ̀ náà ń ṣẹ́ kí ẹni kan, ó sì máa ń ṣẹ́ ipòbìdìjí tí ọ̀nra kìí ṣe.

Èyí jẹ́ ìṣe ìṣe ìrìn-àárù (irišẹ̀ ICD-11).	Kí ó má ṣe jẹ̀ CSBD nípa ohun tó wà nínú rẹ̀.
Ìpinnu ìṣẹ́lẹ̀ tí ó ní ìgbàjọ́pọ̀ láti ṣàkóso ọ̀nà ọ̀pọ̀ àìní, ìtàn ìṣẹ́lẹ̀ sẹ́xù tí ó tóbi, pẹ̀lú òun náà. Ìṣẹ́lẹ̀ sẹ́xù tí ó túnbá sí i pé, pínpín, wà lójúmọ̀ bíi àwọn ìrànlọ́wọ́ tó ń ṣọ́fò, ìdárúdáyìn, ewu ọrọ̀, tàbí àìṣe pàtàkì. Ìparí ìlera, ìtọju ẹni, òfiífẹ̀, tàbí àwọn ìṣẹ́ pataki mọ́lẹ̀ bíi ìgbà tí ó wà fún ìṣẹ́lẹ̀ sẹ́xù tàbí láti ràn ọ̀pọ̀. Ìṣẹ́lẹ̀ náà ti wà fún akòkó kan tó pàtàkì (ìwọn ìtọju ICD-11: ópọ̀ ọdún mẹ́fá tàbí pípẹ́).	Ìfẹ́ sẹ́xù tí ga jù, tàbí ìpínlọ́pọ̀ ìṣe sẹ́xù tí o wà lórí ìdárayí ti ara àti tí kò ṣẹ̀da ìmúṣi. Àwọn ìfẹ́ sẹ́xù tí ó jẹ́ ọ̀kanbìnú, ṣugbón tí a ṣe ní apọju àti tí kò ṣẹ̀da ìmuṣi tàbí ìmúṣi fún ènìyàn náà tàbí awọn miiran. Àkoko ìpínlọ́pọ̀ ìṣe sẹ́xù lẹ́yìn ìtí ìṣòrọ̀ kan (awọn ọgbọ̀n ọ̀wọ́ tuntun, ìdárayí àjòsẹ, ṣóìdí ìtálé) tí ó máa ń ṣàlàyé. Ìmuṣi sẹ́xù nínú ọgba – èyí lè jẹ́ ọ̀ràn pàtàkì nínú ọgba, kò sí nípa àìnísẹ̀ ìṣe.

2.1 — Àwọn oríṣii.

Ọpọ̀ àkọsílẹ̀.	Báwo tí ìlànà náà ṣe dá bí.	Ìpàámú ọ̀na tí ó nífẹ̀ẹ́ rẹ̀.
Lilo awọn eré-ṣe ìtàjì tí ó ń jẹ́ ìṣàlẹ.	Ìlọwọ̀pọ̀ lilo, botíji ló sí láti dípò rẹ̀ yàrá pátálá. Àkókò tí ó wà ní ìṣe àwọn ohun èlẹ́yìdí, àwọn orílè-èdé, ọfàn. Ìgbà náà ti a ń lò ohun tó le ṣe pàtàkì láti gbé ìlera, bíi ohun tí ó jẹ́ aláìsán, fúnrọ̀. Ìṣe àwọn ohun èlẹ́yìdí tó pípẹ́, tí ó sì yàtàn án láti ní ìlera bí ohun èlẹ́yìdí náà tí ó ríri láárin. Ìfẹ́rẹ̀kọ̀ sí ìṣe àwọn	Ìṣoro ìdánimọ̀ràn ti o jẹ́ pípẹ: Àwọn ohun èlò ayaworan tuntun ti ko ni pipaada ṣe àkósílẹ̀ "Coolidge Effect" lórí, bí kò sí ọna láti dúpàá rẹ̀. Ètó dopamine tí ó ń ṣiṣàyánfún nígbà ìbẹ́rù jẹ́ ìpinnu léraléra nítorí àwọn ohun tuntun ti ko ṣe pàtàkì. Àìdánimọ̀ràn ọrọ̀ náà ṣe pípẹ́ láti dúpò ìṣe ìgbésẹ̀

	ọmọbìnrin tó jẹ́ ònígbà, tí ó sì wùjú láti ní ìlera pẹ̀lú ọkan bí ó ti ṣiṣẹ́ láàárín àwọn oríṣiríṣi ohun èlẹ́yìdí.	ayaworan.
Ọpọ̀ àwọn ọmọdé ní ìrètí láti fún ọ̀kanra.	Ọpọ̀ àwọn ọkùnrin náà ń wá ìfẹ́ fún ọ̀kan lára wọn, kò sí ohun tí ó ṣe pataki bíi ìfarabalé pẹ̀lú ara rẹ̀. Wọ́n yí ọ̀kan lọ́wọ́, ìṣeṣe náà ṣẹ́, àti pé ìfẹ́ náà kúùrò lóríyìn — èyí sì ń ṣe ohun tí ó máa ń ṣiṣe nígbà gbogbo. Ìpari ìdáná: Àwọn ìṣeṣe tó le pọ̀ sí, nítorí pé wọ́n yòó bẹ̀rẹ̀ láti fẹ́ àwọn ohun tí ó lè farapa ju.	Ìpínlọ́pọ̀ ìṣàkóso àti ìdánimọ̀rìn tí o ṣiṣẹ́ pẹ̀lu ọ̀nà ìgbésí ayé, pátápáta nípa ohun tuntun ti orílẹ abinibi. Ìwọn Coolidge ní apẹẹrẹ ríríì. Àkópọ̀ àti ìdánimọ̀ (oxytocin) jẹ́ kíkún kan, tàbí ó ṣẹ̀ṣẹ̀ ṣe ìdánimọ̀ tí o lè jẹ́ èyí tí àpẹẹrẹ ìṣòwò yí ò mú.
Ifẹ́ bí ohun tó ṣàkóso ìṣe.	Ìṣe ìgbàjá bíi àwọn èyí máa ń ṣẹ́kùn ìlera: ìbánijò, ìpọ̀, ìsòrò, ìṣoànú, ọ̀pọ̀. Àwọn ìṣe ìgbàjá wọ̀nyí ní àmìdíi ohun tó ṣe pẹ̀lú ríríí: wọn le ṣẹ́kùn ìlera náà fún ìgbà díẹ̀, èyí tí ó máa ń mú kí ẹni kan má ń ṣe ìṣe náà lórí inú bí ọ̀rọ̀nbìn nígbà tí ìlera náà ba padà.	Ìṣàdà tí ààmú ìwọn ọgbẹ́ ọ̀mọ̀rẹ̀ ṣíṣe le ṣe, fún ìgbà díẹ̀, ìdárayò láti àwọn ìlera ẹlẹ́tan. Èyí jẹ́ ohun tó ń ṣẹlẹ̀ náà ní apá ibi tí ènìyàn máa ń lò ọ̀mọ̀rẹ̀ fún ìdárayò, bí oríṣiríṣì àwọn ìlera. Ọkan lára àwọn ènìyàn tí ó ti mọ pé iṣe sẹ́xù ṣàkóso ṣe dírà ayò, yóò máa ń lò rẹ̀ nígbà gbogbo, bíi ọ̀kan lára àwọn ènìyàn tí ó nìsòrò tí wọ́n máa ń lò ẹru.
Ìṣe ìtẹ̀rún tí a ṣe nígbà gbogbo (láìsí ohun èlò).	Ìṣe ìtẹ̀rún tí a ṣe nípa ìdáná, ó sì wà láyí àwọn ohun èlò ayaworan, pípẹ́ sí ipa ìgbàjá ti opioid àti dopamine, kódà bí ẹni tí ò ń ní ìfẹ́ ọmọràn náà tàbí ìdáná.	Ìpínlélé ti àkójopọ̀ ìṣe ìfarayé láìsán ohun tó wà lẹ́yìn, bíi ìgbà díẹ̀. Èyí jẹ́ ọna tí o pèsè púpọ̀ nípa ìwèrè—párí pàtàkù nítorí pé ó jẹ́ ohun inu kan, kíkún àti pé ò le fúnra rírú ohun tó ń ṣiṣe láìsán.

Ọdundi 3 – Ìṣe-ìmọ̀ ìṣe àwọn ọrọ̀ tó ní ipa lórí ìfẹ́ tí ó má ń ṣiṣe.

THE CENTURION: Àwọn ìṣe kan náà tí ó máa n ṣẹ̀dá ìbánijẹ́ pípẹ̀ sí àìnísòrọ̀, jẹ́ pé wọ́n sì le ṣẹ̀dá ìbánijẹ́ níbi yìí.

Ọpọ̀ àwọn ìṣe géénú tí ó máa ń pèsè èyí tó ṣe pataki fún ìgbàjẹ́ ọ̀nà-ìṣe, jùlọ nípa ohun tí ó ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ọpọ̀ àwọn ìṣe géénú tí ó máa ń pèsè èyí tó ṣe pataki fún ìgbàjẹ́ ohun tó nlá (dírùgù) àti àwọn ìgbàjẹ́ ọ̀nà-ìṣe mìíràn. Èyí kò jẹ́ ohun tí ó ṣẹ̀dé – gbogbo àwọn ìgbàjẹ́ wọ̀nyí ń ṣiṣẹ́ nípa ohun náà, àti pé àwọn ìṣèlú kan lójúmọ̀ rírín-ìfẹ́ náà nímọ̀rìn nípa bí ó ṣe le ṣe ìgbàjẹ́ fún gbogbo wọn.

Variant	Ìtọsílẹ̀.	Aṣà àmìrà CSBD.
DRD2 A1 allele – Síndírómù Àìṣe ìfarabalé.	Ìpọ̀ DRD2 ti yàtàn sípa 40%. Àwọn ìgbádùn àìnírírí ayé – ohun, aso ifọkansi, àti àṣeòótó – kíkọ̀lù nípa ìdahun dopamine pípẹ́ bí ó ṣe pàtàkì fún àwọn ènìyàn tí wọ́n ní A1/A2 tabi A2/A2 genotype. Ọkanjẹ náà ṣíṣe ìgbádùn kéré jùlọ lọ́wọ́ láti ọpọ̀ àwọn ohun tí ó wà lórí ayé.	Ìwọn ìṣàdẹ́rù kan, pẹ̀lú ìṣe sẹ́xù, le pa àìníyàn tí allele A1 ṣí. CSBD ni ìpinnu gíga ní ọpọ̀ àwọn ènìyàn DRD2 A1. Ìṣe sẹ́xù náà nífẹ̀ẹ́ dopamine, èyí tí ìtóju rírí kò lè ṣiṣẹ́ láti ohun tó wà lójú-ìwájú.
COMT Val158Met – Àṣà ìlúmọ̀ àti àgbara.	Ìpari ìgbàjẹ́ dopamínù ti yíyàn. Ipinnu rẹ̀ jẹ́ ọ̀tọ̀, àti ipa rẹ̀ tún jẹ́ ọ̀tọ̀. Ọmọdé "Warrior" ni o ní ìṣọ̀tẹ̀lẹ̀ pataki nàá láàrin ìgbàjẹ́ dopamínù àti ìdáni dopamínù. Ìpinu láti rí ìgbàjẹ́ ọ̀kan míràn jẹ́ bí ó ti yàrá, fún nípa ohun tí o ṣe pàtàkì nínú ìparí ìgbàjẹ́ dopamínù.	Ìfẹ́ ìṣeré àti ìdánimọ̀ tí a mọ bí "Warrior" le mu ki ẹni kan ṣiṣe awọn èyí: * Ṣiṣẹgun ọrọ̀-ẹ̀mí (ìgbàpín rírù, ní apẹẹrẹ, láti gbé àwọn ọrọ̀-ẹ̀mí wọlé). * Pípá ìlò ìtàkùn. Ìyàtàn fún ohun tuntun ati ìṣeré tí ó le pọ̀ sípín nípa bíi ìdánimọ̀ "Warrior" ṣe ṣẹda dopamine, àti bímọ́ nígbà díẹ̀ rírú dopamine yíyò.
MTHFR C677T homozygous.	Ìṣelí ìdàpọ̀ BH4 ṣe àìsán dopamínù àti sèrọ̀tónìn. Àìsán sèrọ̀tónìn jẹ́ ọkan lára awọn ohun tó ṣe pataki nínú rírò — sèrọ̀tónìn ni àṣàyàn fún ìgbà tí a ti yan. Báyìí, àìsán sèrọ̀tónìn tọ̀ mú ìgbà tí a ò níbẹ̀ fún ìfẹ́ kúrò, èyí sì mú ìfẹ́ padà lórí ọ̀na tó rírù.	Ọjọ́ MTHFR tí ó ní ìṣòro láti ṣàlàyé serotonin ni àwọn ìgbà tó ríríẹ́rín lẹ́yìn ìṣe sẹ́xù. Ìṣiṣe láìsán tí ó ṣe pẹ̀lú, ìdánimọ̀ kíkún, àti ìpari ọpọ̀ tó ríríẹ́rín náà jẹ́ ohun kan tí ìṣòro serotonin ṣakoso. Àwọn ohun èyàn 5-MTHF ṣe pèsè sí i nípa ìdágbádò ṣàlàyé serotonin.
MAO-A (Monoamine	MAO-A ṣiṣe serotonin ati	Ìṣe ìṣàkóso MAO-A tí ó kéré jẹ́

Oxidase A) – ìjùdópọ̀ àìtó ìṣàkóso.	dopamine. Awọn ọwọ̀nà MAO-A diẹ kan ṣe àkójópìn pé ohun tó yíyàn: ó jẹ́ pé ó sìṣe ìgbàpọ̀ pípẹ́ (serotonin kéré, ìdánjálá gíga) tàbí pé ó ṣiṣe ìgbàpọ̀ kúrò (ìdaran ohun tó ṣe pataki lára awọn neurotransmitter). Ọwọ̀nà MAO-A tí ó ní ìṣẹ́ kekere ma ń jẹ́ kí òun rírá àti ìbálé.	ọ̀kan lára àwọn èyí tó ṣe pataki nípa àwọn iṣẹ̀lẹ̀ tí ó ṣere pípẹ́sí, pínpín CSBD. Àgbọye ìṣàkóso náà—ìṣe lórí ìbánijẹ́ sẹ́xùál láìsì ìparí tí serotonin tó ga le fún—jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ohun tí MAO-A ṣe.

Ọpọ̀ àìṣe 4 — Ilé ìtàn ìlàkùn: Kíni bí ìlàkùn ṣe le pádàárí ríí.

THE CENTURION: Ìyà láti iṣẹ̀lẹ̀ ríí yí mú ìwọ́lé kúrò sí ọ̀na, kí o tàn lẹ́yiń. Ìyà jẹ́ ohun tó ṣe àgbán fún ìṣe ìṣe-sùn tí ó ń ṣiṣẹ́.

Ìṣe ìfẹ́ tí ó ń ṣòríí jẹ́ ọ̀nà ìṣe tí ó ní ipa ènìyàn tó púpọ̀ títí àwọn ènìyàn lè ràn án lọ́wọ́. Àkójópò láàrin àwọn ènìyàn tí CSBD ń ṣẹlẹ̀ fún wọn àti àwọn tí wọ́n ń gbàdé ìṣiṣe fún ọ̀na náà jẹ́ tó púpọ̀ ní pàtàkì, pínpín ó yípadà bíi ohun kìkan lára àwọn ọ̀nà ìṣe. Èyí ni orisun rẹ̀: ènìyàn máa ń ṣèdùn nítorí—ìlera pàtá tí a máa ń ní nípa ìfẹ́ tí ó ń ṣòríí, láìsán àwọn ọ̀nà ìṣe mìíràn.

Ìpànyà ti o nṣe iyara náà jẹ́ ìṣèlúrà tí ó ṣe àkóso ara rẹ̀, kíjìdìdí nípa ohun tó yẹ kí ó ṣe.

IMỌ̀ ẸYÀN LÁRA ÌGBÈLẸRÚ.

Ìṣe tí ó máa ń ṣiṣẹ́ lórí òun náà.

2. Ife ìrètì tó le pa ara rẹ yá – "Kíni tí o burú nù mí, kítorí ó ṣe pé èmi kìí lè da abálé yìí."

Ìpànyà ṣẹ̀ṣẹ̀ ìrànlọwọ̀ (ìdáná, ìtùtùrá, ìgbàjẹ́ ara).

Ìṣe tí a ṣe ní ìrètíyi jẹ ọ̀kan lára àwọn ohunèlòó tuntun tó wà fún ìdárayí àìtọ̀ju ẹlẹ́wa (ìdánimọ̀mímú ọ̀nà opioid).

Ìṣe náà yá sí láti dárújú ìpàánù tí iṣe ọmọdé náà ti ṣẹ́.

Ìpàkú díẹ̀. Íṣòríí máa ń pọ̀. Àìgbólóhùn sì ń tẹ́lẹ̀. Ìṣe náà ni ohun ìdánimọ̀ kan tó lè ṣe ìránse nínú ipo àìgbólóhùn àti ìpàkú.

Ìyà tí a ní fún ìṣe ìgbàjá bíi àìtó kò ṣe dípọ̀ sí rí. Ìyà mú ìwà ìlù máa ń pọ̀, èyí sì jẹ́ ohun tí ìṣe náà n lo láti ṣàkóso. Ìyà ni ohun tó ń tàn ìgbàjá náà lọ́wọ́.

Ìyàtọ̀ náà kò sí pé ìṣe náà jẹ́ ẹda, tàbí pé àwọn ìlànì àárùn rẹ̀ gbọdọ̀ dípò. Ìyàtọ̀ náà jẹ́ ìgbéyè nínú ohun tó ń ṣiṣẹ: láti lò ìṣe ìṣoṣo bíi ọrọ̀ àìsójú fún ìwọn ìṣe sèsẹ́, o yá mú ìṣe náà pádánù. Ó túmọ̀ sí ohun tí ìṣe náà ń ṣe láti ràn án ní ìfarayìn. Ọna tó dára jẹ́ láti ṣawari ìṣe ìṣoṣo kúrò nínú àwọn ọrọ̀, ó sì tún ṣe ìyíkẹsí fún ìṣe náà bíi ohun tí o jẹ́, ní pàtàkì sí ohun tó wà lára ẹmi àti ọrọ̀.

4.1 — Iṣàlẹ́ bí ohun tó ṣe pataki láti ṣiṣẹpada.

Ìṣàkóso bíi àìtọju ṣe ṣiṣẹpada ìlànà sèsése tí ó ní ìpinnu láti ṣe èyí nípínnù ọ̀pọ̀ àgbara:

- Ìṣẹ̀lẹ̀ kan kò le ṣe ìdánimọ̀—ìtàn tí a fìyànfíà láti gbogbo awọn aládúpẹ́ àti àwọn olùrán kò lè ṣe ìdánimọ̀, ṣàkójúpọ́, tàbí ríí nínú ọna abájídò pé ìṣiṣẹ́ náà ńlá. Ìtàn náà wà ní ìgbà díẹ̀, bí ó ti ń túmọ̀.

- Ìrírísi ayé méjì jẹ́ ohun tí ó máa ń ṣàkóso ọpọ̀ àwọn ìlera – láti ríráyìn àwọn orísirísì èdè àti ọ̀rọ̀lúfẹ́ nípa ẹni kan, o nilo ọpọ̀ àwọn ohun tí ó le ṣàkóso ọpọ̀ ìlera, tí ó sì yẹ kí wọ́n lo fún ìṣẹ̀lẹ̀. Ẹni tí ò ń ríráyìn bíi ènìkan náà kò lè ṣe ìrírísi láti ṣàkójúpọ̀ pípẹ́ pẹ̀lú ìṣẹ̀lẹ̀.
- Ìṣàkóso rírí máa ń ṣiṣẹ́ ìdánimọ̀ràn—ìgbàpẹ́ àwọn orílẹ̀-èdé tí ó ṣe pàtàkì fún ìyipada ọna ìlera ní àwọn ìlera. Àwọn ènìyàn tí àwọn ìlera wọn kò mọ bí ẹni kan tó mọ̀ wọ́n, ko ní ohun tí yóò ṣàkóso wọn láti ita.
- Ìṣẹ̀lẹ̀ tí ó ṣiṣẹ́ pípẹ́—Àwọn oríki ti o kàn nípa ìgbàpọ̀ kan, tí ó ṣojú sí ohun àìtó ọjọ́rún tí a fipamọ, le pa àwọn alákòbèré lọ́wọ́ pẹlu ìmùṣiṣẹ́ tí kò yéyé (ìṣẹ̀lẹ̀ ìgbàpọ̀). Ìṣẹ̀lẹ̀ yìí jẹ́ ọkan ti o tó níbẹ̀jú ju ohun àìtó náà, bíkọ, títí ó ti ṣáwárí. Èsì rírín tí a fipamọ, bíi òpọ̀, yíyàn ìṣẹ̀lẹ̀ náà.

Ọpọ̀ àìní.

ÌLÙ ỌWỌ̀— Ìyà ìṣe tí ó ní ìpinnu ìlànà púpọ̀. Ó títan láti ṣàkóso, ṣùgbọ́n kò ṣe pataki láti jẹ́ ohun kan nìkan.

Àwọn ìrírí tí orísiríṣi mírań ọmọdé nílò (ACEs) — pàtàkì, àìní ilé, ṣùgbọ́n tun pẹlu àìtó òpọ̀, ìyà láti ẹlòmírá, àti èèrí tí kò ṣe ohun kìíkan — jẹ́ ọ̀nà tó nìkanlá ní àwọn ènìyàn tí ó ń ṣiṣe ìṣẹ̀dá ìṣéyìn. Àkọpọ̀ náà kò jẹ́ ohun tí o mú kí ohun kan ṣẹlẹ̀ ní gbogbo ọ̀rọ̀, àti pé ò sì jẹ́ èyí tó ṣe pàtàkì ní gbogbo ọ̀rọ̀. Ṣùgbọ́n, ó jẹ́ ọ̀nà tó wọpọ̀ tí ó máa ń ṣèdá ìlera.

Ìtọsílẹ̀.	Bawo ni o ṣe pèsè eewu ti CSBD?	Ìdàlẹ àìna.
Ìṣe ìṣàlàyé ọpọ̀ àárùn tí ó ṣiṣẹ́ pẹ̀lu ìtàn ìṣàlàyé ọpọ̀ àárùn.	Nígbà tí iriri sẹ́xù ti wọlé nínú ìṣòro ní àwọn ọpọ̀ àíká, ìdánimọ̀ neuronal láti ṣàkójúpì èrò sẹ́xù pẹ̀lú itumọ̀ ìmò (ìgbàjúmọ̀, ìbàjé, ìṣọtálẹ́/ìfarabalé) le máa ń jẹ́. Ènìyàn lè ma ní ìfẹ́ fún ìṣe sẹ́xù nífẹ̀ẹ́ láti lọ sílè èdò àìtùmọ̀ tí kò ti tuun, àti láti ṣíṣàyánjú rẹ̀. Àwọn ohun tó máa ń ṣiṣe nípa ìfẹ́ náà jẹ́ apá kan nínú ohun tí a ṣe pẹ̀lú ìtùmọ̀ tí kò ti tuun.	Ìṣe ìdàramọ̀ kan (gẹgẹ bi EMDR, somatic experiencing, àti CBT ti o ni itọsi ọ̀rọ̀ ìdàramọ̀) ṣe pataki láìsán ìṣe ayé tí ó ṣe pèsè. Ìṣe ayé nìkan, laísán ìṣe ìdàramọ̀, yóò múlò nípa àìnírán, ṣùgbọ́n kò yí padà ohun tó ń ṣẹ́kùn.
Iṣalaye ọkan ati iṣe ti awọn ohun tó ṣe pataki fún ìdánimọ̀ èyin.	Awọn ọmọdé tí kò ní ìṣàkóso àwọn ohun ìgbẹkún wọn láti ẹlùbọ́, yíò kọ́ lati ṣàkóso ìtànjẹ ìgbẹkún nípá ọna tí wọ́n ṣe pinnu. Nígba tí iṣe sẹ́xù ti yan bí ohun tó le ràn án lọ́wọ́ láti ṣàkóso	Ọkan tí ó kọ́ lilo ìṣe sẹ́xù fún ìdágbádò ẹmọ̀ ṣaaju bíi ó kọ́ ohun tó le ràn án lọ́wọ́ láti da abálèbà, níláti ni àǹfàànì òpọ̀ mííràn — kò sí láti yíyàn ìṣe sẹ́xù náà nínú bíi

	ìtànjẹ, èyí jẹ́ àfihán nígbà ọmọdé, ó di ohun pàtàkì fún láti ṣàkóso ìtànjẹ nínú ìṣòro bí kò sí ẹlùbọ́ tí yóò ṣàkóso wọn.	ó kìí ṣe.
Ìṣeṣe ìdáadára àti awọn ọna ìlera/ìyàtẹlẹ.	Ìfọwọ́ṣe tí ó kò dára (pẹlu ìbàjẹ́ pàtàkì tàbí ìgbàjẹ́) mu àwọn ọna ìṣe ìsèsé kan. Ìfọwọ́ṣe pàtàkì ṣíṣe ìtẹlẹ tí ó jẹ́ ìrànlọwọ́ fún ìpinu ìsèsé láti mú ìbàjẹ́ nípa ìfọwọ́ṣe kúrò. Ìfọwọ́ṣe tí ó ṣíṣe ìgbàjẹ́ mu ọna ìṣe ìsèsé tí kìí ṣe pẹlú òun ìrànlọwọ́ – àkójópọ̀ tí yóò ṣèyí ìdániloju a kórìyìn, wọn ma ń gbàjáde, bí ó ti ṣe pé àwọn ìṣe tí ó lè jẹ́ ọna ìpinu náà, àti tí kìí ṣe pẹlú ìdániloju náà, ni wọn ṣiṣe.	Ìṣe ìdàlera tí o fúnní ní ìgbàtí rírò ṣe àkọ́kò ọ̀pọ̀rọ̀ kan. CSBD jẹ́ àìtó ti ètó ìdàlera – nípa ìyipada ètó ìdàlera, a yípadá iṣe náà.

Ìpinnu pàtàkì kan: Kí ó má ṣe pé gbogbo ènìyàn tí ó ní ìṣoro CSBD ni itan ìtẹlẹ pípẹ́. Ó pọ̀, ọ̀pọ̀ àwọn ènìyàn kò ní. Nígbà tí ìtẹlẹ pípẹ́ bá wà, o jẹ́ ohun pàtàkì, ó sì títan láti ṣàkoso rẹ̀. Ìbámu, bí kó má ṣe gbọ́n àwọn ìlera tó nípa rẹ̀, tàbí láti fi sílẹ̀ fún ọ̀rọ̀ náà. Àwọn ohun tí ó jẹ́ ìṣe kan — ìdáni ìgbádò, Coolidge Effect, ìṣàkóso dopamine/opioid — pèsè pé o le ṣíṣe CSBD laísì pé ìtẹlẹ pípẹ́ yóò ṣe àfikún.

Ọpọ̀ àkọsílẹ̀ ti ìṣèlú kan - Ìlọwọ́ fún ọrọ̀-yàrá.

THE CENTURION – Iṣẹ́lú erọ lójúmọ̀ jẹ́ ohun ti o ṣàkóso àwọn ìlera, ó sì jẹ́ ọpọ̀ tó kúnrún ju ohunkoko miiran ti oríṣiríṣi ríri ẹbi ṣe le gba.

Ìṣe ìwà tí ó ṣẹlẹ̀ nígbà tí ènìyàn ń fún ìlera pọn, ọ̀pọ̀ àárùn tí ó jẹ́ ipò ọ̀tí ìṣe sẹ́xù kan, ni ohun tó wọ́pọ̀ jù. Intanẹẹti ti mu ohun èyí múlẹ̀, láìsí ìmúṣẹ́ àti láìsí ìbàjẹ́ ọrọ̀, ní ọ̀nà tí ó le ṣe pàtàkì – ohun tó ṣiṣẹ́ lórí ìlera pọn. Èyí nímọ̀ ìwòtígbé sẹ́xù àti awọn ọmọ-ọ̀wọ́n rẹ̀ lọ́wọ́ nígbà gbogbo, nípa ohun tí a mọ bí "Coolidge Effect", èyí tí kò ṣee ṣe láìní intanẹẹti. Àwọn ìlera tí ó wà nínú ọkan àárùn kìí ṣe fún ìṣe tó le pèsè yìí.

6.1 — Ipinnu àwọn ìdánimọ̀ tí o yàtọ̀ tí o ṣiṣe pẹ̀lú lilo ohun ọ̀nà tí ó tó gáájì.

Àpakan.	Ìṣe àìní.	Ìtàn ìṣe àjìdídí.
Ìdàgbádò ti àkójopọ̀ ìṣe tí ó ní ìfẹ́.	Ìpinnu ìgbà-ìgbà ti ohun tó le ṣiṣẹ́ pẹ̀lú àwọn ẹrọ ayójútí dopamine, tí ó ní ìdánimọ̀, yàtọ̀ sí ìyípò tí a mọ̀ pé ohun tó ń jẹ́ ríri máa ṣe. Ohun tó ṣiṣẹ́ láti mu ìfarayìn ọlọrọ lọ́wọ́ ní àkókò kan, bẹ̀rẹ̀ sí láti ṣiṣẹ́ pípẹ́ di òní. Ènìyàn náà yá mú ìwọn ohun tó wùjú títí, pàtáki, fúnra ríri tí ó ti ní lábíléló.	Ìpòrípí ìlọwọ́ náà: ọkan tí ó bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ohun tó ní ìdáni aláìkẹ́, àti tí ó ti ṣe ìgbésẹ̀ lọ sí àwọn ẹka tó kúnrú, ń fihan ìṣọtá/ìtọju tí o ránlọwọ́ fún ìfàrùmọ̀ ọ̀nà. Àìṣọtá náà kò jẹ́ èyí tí a máa n ṣe pẹ̀lu ẹni kan—ó jẹ́ ìdáni àkójópọ̀ tó ń ṣiṣe.
Ìdánimọ̀rìnwájú pẹ̀lú ọkanbín nípa àwọn ènìyàn.	Ẹyàn ríṣi ìgbàjẹ́ ti orun náà máa ṣe àkójọpọ̀ pẹ̀lú awọn ohun tó wà nínu awọn èrò-ìwé eró – ohun tí ó ń wo, ohun tí ó tuntun, ohun tí kò ní ìṣòro, ohun tí ó le ṣee rí láti gbé. Awọn alákọ̀ọ́ṣe tó jẹ́ ọ̀tọ̀ kò ṣe àwọn èyí náà, wọn kò wà láti ṣee rí nígbà gbogbo bíi awon eró náà, àti pé wọ́n ńláti ní ìpinnu àti ìfarabalé tí àwọn èrò-ìwé eró kò ní. Ìṣe ìgbàjẹ́ tí orun náà ti rí ní apá ọ̀tọ̀, tí ó ṣe pẹ̀lú ọkan alákọ̀ọ́ṣe, yíyàn ju láti ṣere bíi náà.	Ìfọwọ́ṣe tí ó máa ń ṣiṣẹ́ láàárín ọmọdébìnrin, pàtáki nínú ìṣeèsé pẹ̀lú alákòkò, ṣùgbọn kò sì ṣiṣẹ́ ní àkókò lilo fîmì eró, ti wọpí fún ara wọn ní inú àwọn ẹgbẹ́ tí ó ń lò fîmì eró láàárín. Èyí jẹ́ ọrọ̀ èèyàn, kò sì jẹ́ ọrọ̀ ìlera. Àkójópọ̀ ìṣe ìfarayemo ti yipada láti ṣe pèsẹ̀yìn ohun tí alákòkò náà kún lè ṣí.
Iparun ọ̀nà ìṣe tí ó wà ní apá ipińlẹ̀ (prefrontal cortex)	Ìlọwọ́ṣiṣẹ́ ìtànsìn tí ó pádàrò tó dára jùlá pẹ̀lú àìsán apá ọkan tí òun náà ni ìdánimọ̀ (prefrontal	Ọkan tí ó kọ́láṣẹ́ pé ò fẹ́ láti máa nlo ìwòpóronì, ṣùgbọ́n ó ní àànfání láti ṣe, – tí ó plánì láti

pẹ̀lú àìtó ìdánimọ̀ràn.	cortex) àti àìsán ìdápari apá ọkan àti apá ìṣe (prefrontal-limbic connectivity) nínú àwọn Ìtànlẹ́ ìtànsìn—báyìí náà jẹ́ ohun tó wà ní àwọn èyàn tí ó fúnra. Apá ọkan náà ni ó ṣàkóso ìṣẹ̀dà. Nígbà tí apá ọkan náà bá pádàrò, ìṣe apá ìṣe náà yóò ṣiṣẹ́, àti pé òun náà kò ní agbára láti ṣàkóso.	da, bẹ̀rẹ̀ sí láti da, àti lẹ́yìn náà padà máa ń lo – jẹ́ pé òun n gbàwọ́pọ̀ ìṣòro tí o múlò nípa ohun tó wà láàyànjú. Èyí kò ṣe pẹ̀pẹ́ ìfẹ́. Ìyàtá náà jẹ́ àpakan ti ilé-ìṣe ọrọ-ẹ̀mí tí a ti fiwé, tí ó ṣiṣẹ́ nípa ìlò kan tó le máa ń ṣiṣẹ́ bí o ti ṣe pípẹ́.

6.2 — Ìṣe-ìṣe fún ìdárayò ohun ọ̀rọ̀ èyìn.

Definisọ̀n ìdánimọ̀ fún ohun ọrà: Ṣe àkànṣe kan láti ṣayẹwo kini "ìdánimọ" títí máa nímọ̀ràn. Fún pàtàkù àwọn ènìyàn tí wọ́n ń gbé ìgbàjẹ́ ohun ọrà, "ìdánimọ" mímú: kò sí lilo ohun ọrà kan (ohun ọjà sèsé tàbí ohun ọjà bíi ìwé tó ní àmì-ẹ̀yìn sèxù) tí ó máa ń ṣẹlẹ̀ láti mú ìṣe pàtàkì. Definisọ̀n yìí jẹ́ pé masturbation (láìsí ohun ọrà) jẹ́ èyí kan tí orííròbìn náà gbọdọ̀ ràn án lọ́wọ́, nígbà tí wọ́n máa ń ṣiṣe láti ṣe àkójópọ̀ pẹ̀lú ìranti ara wọn.

- Software fọwọ́rídò: Covenant Eyes, Bark, Circle, tàbí ohun elo miiran tó le ṣe ìṣe àkójópọ̀ láti fi yíyàn ọmọlẹ́ kúrò, tabi láti ṣìfẹ̀ awọn ìgbiyanju láti wáwọn fún olùdámọ̀ kan. Olùdámọ̀ náà mọ pé ènìyàn náà ń ṣiṣẹ́ lórí ríràn yìí. Àkójópọ̀ tí ó ń ṣiṣe bí ìtókéjú ti pa. Ohun elo náà ti fi sọdi, àti lílẹ̀ olùdámọ̀ náà ti fipamọ̀ láítókédé, kódà ṣaaju èrò kan wá, kò sí nígbà tí èrò náà ń wa.
- Ìpinnu ìṣẹlẹ: Ṣe àkànṣọ̀ wẹ́ẹ̀rì ọ̀nà foonù ríní sí láti foonù náà, bí kòbá ti jẹ ohun ìtọ́jú. Gbé kómputà kan lọ sí inú yíyàn ilé bí kòmputà náà ni ohun ìtọ́jú. Ṣe àkókòjá ìgbésẹ̀rù – ìṣe búburú wọ̀nyín níbi tí ó máa ń ṣiṣẹ́, ṣùgbọ́n yíká nínú bí ó ti ń faráhan.
- Ìfẹ́ láti lo ohun ọ̀nà: Ìfẹ́ láti lo ohun ọ̀nà wọnyi ṣoṣo, ó sì le pọ̀ sí àjìdídígbin ní ìsẹ́ 15-30 mẹ́ta, bíkòó ti kò bá ṣe lílọ. Kí a kọ́bíi bí o ṣe yẹ kí ẹni kan ṣe ìrànṣẹ́ fún ìfẹ́ náà, àti láìsí ohun tó wùjú — láti ṣàkóso ìfẹ́ náà, níwẹ̀ẹ́rí ọ̀na tí ó ṣe pàtàkì fún ìdárayò ohun ọ̀nà. Ìgbà kọọkan tí a ṣàkóso ìfẹ́ náà lórí àmúṣin 20 mẹ́ta, yóò mú ìlera láti dúpùn ìfẹ́ náà nílẹ̀, èyí sì ṣe pàtàkì fún láti ríràpín ìfẹ́ náà pípẹ́.
- Omi tutu kan tabi fifa ara mọlẹ́: ìtànjẹ omi tutu náà ṣe àkósílẹ̀ fún ìṣe "diving reflex" àti ohun tó máa ń ṣiṣe pípẹ̀, tí ó sì fa ìdárayí dopamine láìsán. Ó ṣíṣẹ́ nígbà mííràn nitori bí ó ṣe ṣíṣẹ́ lórí ara, kò sí pé a gbọ́yá láti ṣe rẹ̀.
- Àkókò tí ó jẹ́ ọdún mẹfà: iwadii orinlọgbọn lórí ìṣe àwọn ohun èrò tó ṣe pẹ̀lú ìwéwé rírùn fihan pé níbíjì, o yẹ kí ẹnu ọkàn rírá ayọ̀ ṣèdé láti bẹ̀rẹ̀ síní àmúṣin tí ó máa ń ṣiṣe, títí bí ọdún mẹfà. Ọdún mẹfà náà jẹ́ ìbẹ̀rẹ̀ èrò nípa ìsùgbọn, kò sì ṣe pàtàkì pé ó jẹ́ òpọ̀ lóde rẹ̀.

Ọdundi 7 – Ìṣe ìdánimọ̀ ayé.

ÌLÙ ỌWÁ – Àkànṣe kan ti jẹ́ ọwọ́ fún gbogbo ìlù tí ó ní ohun èyí tí a máa n fi ṣe. Ṣugbọn ní àfikun kan: Ipinle ìdánimọràmá ríràn gbọ́dọ̀ jẹ́ ayé.

7.1 — Ìpínlèle ìṣeṣe láti máa ń ṣiṣe ní ọ̀tẹ̀rìn.

Báyìí, ní àkókò ọ̀ràn ti ìṣàdùn, ohun tí o ṣe pataki ni láti máa ń lò ohun tó jẹ́ òfi. Àmúgbélé, fún ọ̀ràn ti ìṣe, gbogbo ènìyàn nílò láti ṣàkoso ara rẹ̀ nínú bí ó ṣe ń pèèjọ sí ohun tí o yẹ kí ó máa ń ṣe. Àwọn ìgbà díẹ̀, ìṣe kókó kìí ṣe ohun tó dára tàbí ohun tí a fúnnùn. Apẹrì ti ìṣe náà jẹ́ ọ̀rọ̀ kan tí ènìyàn yẹ kí ó ṣàkoso ara rẹ̀ – àwọn orukọ yìí wọ́pín pẹ̀lú olùgbókun – tí ó ṣe afihan:

Kí ní tí a gbọ́dọ̀ ṣàlàyé?	```text
	Awon apile kan ti o le ṣee lo fun awọn itumọ.
	``
		Kí ohun tó ṣe pataki.

Àwọn ìṣe tí ó ṣe pataki – àwọn iṣe náà tí ó jẹ́ ohun tó mú kí ọ̀ràn rẹ̀ bẹ̀rẹ̀ lẹ́yìn.	Fun ọrọ̀ ìṣe àti ìfẹ́ tí ó ṣẹ̀dà: kò sí ìṣe àti ìfẹ́ tí ò yíká láìsán. Fun ìgbàjúmọ̀ ti o fúnra rírù: kò sí aso àárìn náà tàbí aso tí a ko mọ orukọ. Fun ìṣe àti ìfẹ́ bíi ọna ṣíṣàyẹ̀wá ẹmi: kò sí ìṣe àti ìfẹ́ níbi tí o jẹ ohun akọkọ láti ràn án lọ́wọ̀ nígbà tí ó ń ní ìlera.	Àwọn ìṣe tí ó wà láyí àì-rírá náà jẹ́ pàtàkù láti ṣèdá ọ̀pọ̀rọ̀ ayé/bẹ́ẹ̀rọ̀ ní èyí tó wáyé. 'Kò sí ìṣe tí ó máa ń ṣiṣe pẹpẹ ẹlẹ́gàn' kò jẹ́ àìtó —o rírùú láti lò. 'Kò sí fîìmú ẹlẹ́gàn, kò sí app ìgbà-áwọn lẹ́yìn 9pm' ni àìtó.
Àwọn ìṣe tí ó wà ní àárin ọ̀kọ̀ – àwọn ìṣẹ́ tí kò jẹ́ ìgbàjẹ́, ṣùgbọ́n ti a mọ̀ pé wọ́n le ṣe ohun tó máa ń ṣere binu fún èyí.	Ìyàtí ìgbà díẹ̀ rírúfẹ́: * Gbé ìrìn-ajo nílé ọwúrọ̀, laísè láti ni ẹni tó le ṣàkóso ọ. * Lilo àwọn ayélúṣe kan lórí intanẹẹti. * Wa sinu àwọn ibi díẹ̀ laísè ètò kíkún. Wọ̀nyín jẹ́ ìlera tí ó máa ń wà láítójú ìgbàjẹ́, ṣùgbọ́n wọn kò jẹ́ ìgbàjẹ́ lọ́wọ́.	Ìpinnu ìlera tí ó wà láàrin rẹ̀ jẹ́ kí ẹni kan mọ̀ bí ó ti de ibi tó sìwájú ìṣe ìtànjẹ—ati pe o le ṣe àfisílù ṣaaju ìtànjẹ, kò sí nígbà tí òun bá tànjẹ.
Àwọn ìṣe tí ó tọ, tí ó wà ní apá ọ̀pọ̀ àgbáyé – ohun èyí	Ìṣe sẹ̀ksù tí ó wà láàrin àwọn ọmọbìnrin tó ní ìtójú.	Ìfipamọ̀ kò sí láti yàtá ìṣe ìgbésílé. Ó jẹ́ nipa gba

pẹlu ṣiṣayẹwo sẹ́xù tí ó wà láàárín awọn ìlera ti ẹni kan, àti pé ó ń ṣe àtìbò sí ohun tó dára nípa sẹ́xù.	Ìgbòjú ẹlẹ́gàn láìsán ohun èlò (bí o ti wà láídá gbogbo). Àwọn iṣe tó ṣe pataki fún ìtójú ní àkókó. Ifẹ́ ara tí kò jẹ́ ìgbòjú sẹksù.	ìdánimọ̀lẹ̀ lórí ohun tó ṣe pataki nípa ìṣe ìgbésílé. Apá àwọn oríké tí ó wà línú ìkànrere náà ń ṣànyan bí ohun tó jẹ́ ọlá ìgbésílé, nítorí pé ìfipamọ́ náà ní ìdánimọ̀lẹ̀ láti ṣe àwọn èyí, kò sí láti yàtá ohunkó.

7.2 — Awọn ohun elo ti o le ṣafikun fun awọn ohun ọjà CSBD.

Supplement	Dose	Timing	CSBD-specific rationale
NAC (N-Acetyl Cysteine) — the most important single supplement for compulsive behavior	600mg twice daily	Morning and afternoon	NAC restores glutamate homeostasis in the nucleus accumbens and prefrontal cortex — the specific dysregulation that drives compulsive behavior. Clinical trials have documented NAC reducing compulsive behaviors in gambling, trichotillomania, and substance use. The glutamate normalization effect reduces the urgency of the compulsive drive without producing sedation or reward system suppression.
5-MTHF — the serotonin synthesis support	400-1000mcg	Morning	The serotonin system is the satiation signal — the natural off-switch for sexual behavior. In MTHFR homozygous individuals, impaired serotonin synthesis shortens the refractory period and accelerates the return of craving. 5-MTHF directly supports the serotonin synthesis pathway that produces satiation.
Zinc — testosterone and oxytocin metabolism support	15-30mg with food	Evening	Zinc is a cofactor for testosterone metabolism and for the enzymes involved in oxytocin synthesis and processing. Healthy testosterone supports

			appropriate (not excessive) libido expression. Oxytocin support promotes the bonding component of sexual activity that compulsive sexual behavior specifically suppresses.
Magnesium Glycinate	400mg elemental	Evening	Oxytocin synthesis cofactor. The glycine component is an NMDA co-agonist that modulates the glutamate system alongside NAC. The calming effects of magnesium glycinate reduce the anxiety that drives sex-as-affect-regulation patterns.
Vitamin D3	2000-4000 IU	Morning with fat	Vitamin D deficiency is associated with impaired mood regulation and reduced inhibitory control. Vitamin D receptors are present throughout the prefrontal cortex — the inhibitory control region that provides the 'stop' signal. Deficiency specifically impairs the prefrontal capacity that compulsive sexual behavior recovery requires.

7.3 — Awọn Orisun Itọju Ti O Jẹ Ofin.

CSBD ní àwọn olùṣíkà tí wọ́n ti gbé ìgbókunlọ́, tí aì ṣe pé gbogbo ẹgbẹ́ ìdánimọ̀ràn yóò ṣí.

- Ọmọ-ilẹ̀ ti o ni ìrètísẹ sẹ́xù (CSAT): Awọn olùkòtá tí wọ́n ṣe àkójopọ̀ nípa ìdánimọ̀ ọ̀pọ̀ àìsẹ́ sẹ́xùlú láàrin èrèkída IITAP. Ṣe ìfífẹ̀ CSAT kan ní iitap.com.
- Sex Addicts Anonymous (SAA): ìrọ̀pòpẹ̀jú ọmọ ẹgbẹ́ méjìdínlélógún tí ó jẹ́ fún ohun ìṣe ìbàjù kan, pẹ̀lú àkójópọ̀ tó ríírí láti ṣe pẹ̀lu iwa àìtóju ti o wà nípa gbogbo ìròpòpẹ̀jú ọmọ ẹgbẹ́ méjìdínlélógún. Ẹgbẹ́ náà mọ bí ó ṣe ṣẹ́kùnṣe ìwà ìbàjù kan, kíjú ìwà àyé.
- SMART Recovery: ọrọ̀-ìṣe tí kò ṣe ìṣedàwọn, tí ó kò ṣiṣẹ́ pẹ̀lú apá 12. Ó wà fún àwọn ènìyàn tí ò yíká sí ìlera ìgbésí ayé kan.
- Ọmọ ẹbi ti awọn olùfẹ́ ọkàn: Báyìí òun kan ba jẹ́ ọmọ ẹbi tí ó ní ìtàn ìgbàjúmọ̀ pẹ̀lú ìfiàmíṣe ìlera sèsé, ọmọ ẹbí náà ni láti gbé ìrètíṣe rẹ̀ – COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON, tàbí ìdánimọ́ ara pẹ̀lú alárinwá tí ó ti kọ̀ọ̀sù CSAT. Ìtàn ìgbàjúmọ̀ ọmọ ẹbí náà jẹ́ otí àti pé kí a fún òun ní ìṣiṣe ayé láìsán ìdahun pẹ̀lú ìdánimọ́ abájádé.

Ọdundi 8 – Ìṣe Oriki Àìnílẹ̀rù Lóyìn.

THE CENTURION – Ìṣọ̀tẹ́rún kò ni ìdánbalétàn ìṣe. Ó jẹ́ ìṣọ̀tẹ́rún ìṣe tí ó fẹ́, ti o sopọ̀, àti tí ó ní ìfarayìn.

Ipín yì máa ṣe àkọsílẹ́ ohun tí ìdánimọ̀ràn náà ń tẹle—kìí ṣe nípa awọn iṣe pàtàkù tàbí ọna ìgbàtẹlẹ, eyí ti yíyànfún gbogbo ènìyàn àti ìbílẹ̀, àti ohun tó wọpẹ́, ṣùgbọ́n nípa àwọn ohun tó ṣe pataki fún ọ̀nà ọ̀rọ̀ ọmọ ẹlẹ́wa tí o yé.

Quality	What it looks like	How compulsive sexual behavior disrupted it
Voluntary control	The person can choose to engage in sexual activity or not based on genuine desire, circumstances, and values — and can choose to stop based on the same. The behavior is directed by the person rather than directed by the compulsive drive.	CSBD specifically removes this control. The person acts against their own values and intentions. Recovery restores the prefrontal override capacity that allows genuine choice.
Genuine desire as the driver	Sexual activity motivated by actual desire for the activity or for the partner — rather than by the need for dopamine relief, opioid relief from emotional distress, novelty-driven compulsion, or habit.	Compulsive sexual behavior produces activity that is often driven by everything except genuine desire. The person may feel relief, urgency, habit — but not necessarily desire. Recovery distinguishes and restores genuine desire as the appropriate driver.
Connection	Sexual activity that includes genuine emotional presence with a partner — the oxytocin bonding component that compulsive sexual behavior (especially pornography and serial partner cycling) specifically bypasses.	Repeated sexual activity without the bonding component can progressively reduce the capacity for sexual connection. Recovery rebuilds the oxytocin-mediated bonding that healthy sexual activity is designed to produce.
Satiation	The normal refractory period following satisfying sexual activity — the post-orgasm state of genuine satisfaction that does not immediately produce new craving.	Compulsive sexual behavior often produces a cycle where the post-orgasm state produces shame rather than satisfaction, which drives rapid return to activity as affect regulation. The serotonin satiation signal is overridden by the shame-driven

		distress. Recovery restores the natural satiation.

8.1 — Imúṣiṣe.

Bí ó ṣe pàtàkì sí gbogbo ìṣe àìtọju tí kò ní ohun tó jẹ́, ìwọn ìdánimọ̀ tí o ṣiṣẹpáta láti ìṣe sùúrù tí a fẹ́ràn lọ́wọ́ le ma ń yà. Awọn apile pataki ti CSBD tí a lè ṣàlàyéyè:

- Ìfẹ́ fún ìṣòro àti ohun tuntun: Ọpọ̀rùn "Warrior" nílòrí láti ní iriri tí ó tóbi, ohun tuntun, èyí le ma jẹ́ ìgbà díẹ̀. Ṣugbọn rírí náà lè ma yí àkókó sí ìṣeré, ìdáni ìjà-sìn, ìrìn-ajo, ṣíṣe ohun rere, àti iṣọ̀pọ̀. Ohun tí ó ṣe pataki ni ìṣòro náà. Ìgbà díẹ̀ nìkan tí a ní ìrànlọwọ́.
- Ìfẹ́ láti ní ìgbàtí kan ti o nfi ọ̀pọ̀ àwọn ènìyàn sílẹ̀: ìṣe náà jẹ́ ìriri láti ní ìránṣẹ́ pípẹ́ pẹ̀lú àwọn ènìyàn — èyìn ìṣe náà sì n gbàdi ìránṣẹ́ gidi, ó sì ṣe pàtàkì láti fi yípadà ìránṣẹ́ gidi. Ohun tí wọ́n fúnra rẹ̀ jẹ́ ìránṣẹ́. Àwọn ohun tó ń lo ní àkókò náà sì n gbàdi òpótá ìránṣẹ́ náà.
- Ìṣàkóso ìlera: Ohun gbogbo ti iwa ọmọlẹ́ tí ó ní ìjà náà ń ṣàkóso (íyán, ìwà ìbálé, ìsòro, àìgbélárú) nísẹ̀, lílé wọ́n nilo ọ̀na miíràn láti ṣàkóso. Ìṣiṣẹ́ tí ó ní ibi-èrè, ìdániloju ẹlẹgbin, ìṣe àwọn èyí ti o mú kí òun rárá, àti aso ifọkanbalé — gbogbo wọ́n ni ohun kìílákòjú tí ó lè ṣàkóso ìlera, kíkọ̀ròbìn náà kò sì. Àwọn ìgbókègbodò DBT TIPP ti wa ní ìwọn rẹ̀ tó ká túmọ̀ jẹ́ fún ohun yìí.

Ami Eyi - Iṣiro, Ọna Ìṣẹ̀dà, ìfipamọ́.

THE CENTURION – Èyìí kò jẹ́ ìṣẹ̀lẹ̀ èníyàn. Ọna àgbélébù bíi náà ni. Àwọn ohun elere láti rírí ìdánimọ̀ kan ṣiṣe.

WHAT THIS GUIDE ESTABLISHED

The biology: dopamine, endogenous opioids, oxytocin, the Coolidge Effect, the supranormal stimulus of pornography. The mechanism is specific, documented, and not a character failure.

The pharmacogenomics: DRD2 A1 (reward deficiency), COMT Val/Val (intensity seeking), MTHFR C677T (impaired serotonin satiation). The same variants as substance addiction.

CSBD in the ICD-11: this is a recognized condition in the WHO's international classification system, not a moral judgment dressed in clinical language.

Shame makes it worse, not better. Shame adds to the emotional distress that the compulsive behavior is medicating. Removing shame from the framework is the first clinical step.

The pornography-specific profile: supranormal stimulus, Coolidge Effect, desensitization, reduced real-partner arousal, prefrontal impairment. The 90-day window is the start of neurological recovery.

The supplement stack: NAC (glutamate homeostasis, the compulsive behavior reduction mechanism), 5-MTHF (serotonin satiation support), zinc (oxytocin metabolism), magnesium glycinate, Vitamin D3.

The recovery: define the sobriety. Install the accountability. Address the trauma if present. Address the attachment if disrupted. Build the natural architecture. The destination is voluntary, connected, satisfying sexuality — not its absence.

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
Crisis: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 | National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-7233

Recovery Kernel | Ise Sẹ̀nsẹ̀ Tí Ó Ṣẹ̀dá | Àwọn ìgbòkègbodò nípa ìfẹ́ràn.
Ko si ohun ti o ṣe pataki (Ìfòkànsìn ọ̀rọ̀). | Ìse ìtànjẹ. | Dájá ìgbà. | Ìpèsè sí ara.

Ise ìlera, kò si ìlókùnrin. Ise ìdánimọ̀na náà ṣiṣẹ.